



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿Cómo vivir una vida de felicidad?

Por Valeriane Bernard

Extractos:

“La felicidad es un sentimiento muy sutil, es una vivencia que le pertenece a cada uno de nosotros y la creamos con cada segundo de nuestra vida pero olvidamos que somos responsables de nuestra propia felicidad ”.

“La felicidad es un sentimiento que el ser humano tiene en forma potencial. Por ello, cualquier ser humano tiene conciencia de lo que es la felicidad, es decir, que ha tenido experiencias de felicidad. El reto que tenemos es lograr que esa experiencia tenga un carácter permanente”.

“Nos hemos acostumbrado a dejar que las cosas despierten la felicidad en nosotros. Entonces no asumimos la responsabilidad, y, más bien, actuamos pasivamente con una actitud de espera a que los hijos, el esposo, la mamá, las circunstancias de la vida o el clima nos despierten la felicidad.”

“En ocasiones las personas dicen que están aburridas, pero si tuvieran conciencia de que a lo mejor ese mismo día podrían morir, el sentimiento sería de disfrutar el poco tiempo que les queda”.

El mundo nos propone un tipo de vida feliz que no es necesariamente el que nosotros queremos tener.

Pero, ¿Cómo vivir con felicidad?, ¿Qué es la felicidad? Y ¿Qué es lo que hace que nosotros seamos felices?

Todas éstas son preguntas muy profundas que debemos dejar que reboten en las paredes de nuestra conciencia.

Actualmente, existe una forma de vivir la vida que considera la adquisición de artículos un aspecto importante. Por ejemplo, comprar un auto, tener una casa, tener, tener y tener.

El conocimiento de ésto proviene principalmente de las imágenes que recibimos de la publicidad, de los medios de comunicación.

Nos hemos acostumbrado a ésto y, en la medida en que lo hemos visto y oído, lo hemos aprendido, creído, y reproducido.

Es una situación compleja porque nuestras creencias están tan arraigadas en nosotros, que resulta difícil llegar hasta sus raíces para removerlas.

La felicidad es un sentimiento muy sutil, es una vivencia que le pertenece a cada uno de nosotros y la creamos con cada segundo de nuestra vida.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Las personas somos o no somos felices. Pero cuando hay felicidad, no hay infelicidad y esto implica también que cuando se vive una vida feliz está comprendido el aspecto de la permanencia.

Al observar la propuesta que el entorno nos ofrece y que nosotros aceptamos como receta mágica, es posible ver que este modo de felicidad basada en el consumo es de corta duración.

La persona es feliz al tener un auto nuevo porque luchó por ello, pero cuando llega el momento de enfrentar el aspecto de pagar y pagar, la situación viene acompañada de otro componente: la preocupación. Vivir una vida feliz es una meta muy bonita y bastante ambiciosa en el mundo en que vivimos, por lo que es importante identificar qué es la felicidad.

La felicidad es un sentimiento que el ser humano tiene en forma potencial. Por ello, y a pesar de que no tiene necesariamente el mismo significado para todos, cualquier ser humano tiene conciencia de lo que es la felicidad, es decir, que ha tenido experiencias de felicidad.

El reto que tenemos es lograr que esa experiencia tenga un carácter permanente.

Por lo tanto, la felicidad como sentimiento, como emoción, como una vivencia que nos trae alegría, que nos hace sentirnos bien, es algo que conocemos. Lo que desconocemos es cómo hacerla constante pues muy rápidamente olvidamos ser felices.

Es una situación divertida porque ser feliz es una de las cosas por las cuales más luchan los seres humanos, pero, a la vez, hay una especie de creencia de que lograrla tendría que ser por un milagro.

Nosotros queremos ser felices y estamos dispuestos a luchar para que nuestra vida tome un rumbo tal que nos permita ser felices, pero cuando se trata de sostener el esfuerzo de la constancia con respecto a esa vivencia interior, no tenemos la realización, y, por lo tanto, no caemos en la cuenta de que somos responsables de nuestra propia felicidad.

Felicidad = Responsabilidad

En términos generales, pensamos que nos hace felices una persona o una profesión determinada, leer un libro bonito o tener una obra de arte extremadamente hermosa.

Nos hemos acostumbrado a dejar que las cosas despierten la felicidad en nosotros. Entonces no asumimos la responsabilidad, y, más bien, actuamos pasivamente con una actitud de espera a que los hijos, el esposo, la mamá, las circunstancias de la vida o el clima nos despierten la felicidad.

Tenemos el pensamiento de que ocurrirá por un acto de magia y estamos detrás del buzón esperando que caiga la felicidad.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Cuando hay entendimiento de la responsabilidad en la creación de una vida feliz, se debe entender también que tiene que haber una meta, una vida, experiencias que se van a ir creando y que han de ser congruentes con lo que más se ama.

Por ejemplo, si lo que se tiene es un interés profundo en el arte y la persona se encuentra detrás de una máquina de escribir todo el día, tal actividad no es congruente con sus sueños y, por lo tanto, si se prolongara, la persona terminaría volviéndose amargada.

La vida de cada uno es una creación propia. Es de hecho nuestra única creación y por medio de la creación de nuestras vidas tenemos la posibilidad de realizar nuestros sueños.

Esto es extremadamente valioso para todo ser humano, pero no lo percibimos suficientemente y, al no tener esa realización, olvidamos visualizar nuestra vida en términos de lo que queremos.

Entre las grandes razones que nos impiden tener una visión suficientemente amplia hay un aspecto en el que no pensamos mucho y que nos es difícil enfrentar: la muerte.

Por no querer contemplar la muerte, tampoco queremos contemplar la vida.

La vida de la mano de la muerte

Si no aceptamos en nuestra visión la totalidad de la vida, naturalmente vamos a querer quitarle la muerte, la vejez y el sufrimiento.

De esta forma, nuestra vida ya no será nuestra vida porque sólo estamos viendo el capítulo que queremos ver.

Si pudiéramos pensar en la posibilidad de vivir incluyendo la posibilidad de dejar de vivir, apreciaríamos cada expresión que pudiéramos tener.

En ocasiones las personas dicen que están aburridas, pero si tuvieran conciencia de que a lo mejor ese mismo día podrían morir, el sentimiento sería de disfrutar el poco tiempo que les queda.

Entonces, cuando se involucra la muerte se comienza a tener una visión amplia y uno empieza a reflexionar sobre lo que quiere realizar en la vida antes de no poder realizarlo.

Nos damos cuenta de lo dichosos que somos al poder pensar de esta manera, al poder así realizar los sueños de nuestro corazón.

Si tuviéramos 20 años por delante, ¿Qué nos gustaría hacer en esos 20 años? ¿Qué podríamos aportarle a la humanidad?

De esta manera tenemos una meta verdadera que nos va a arrastrar con fuerza adonde queramos ir, que nos va a trazar un camino.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Es importante encontrar metas que sean completamente congruentes con lo que nos dicta el corazón y no con lo que nos dice nuestro ego, pero, en ocasiones, cuesta diferenciar entre el ego y el corazón. Esta es una tarea de índole personal que requiere mucha sabiduría, humildad, entrega y, darse tiempo. Pero cuanto más logremos diferenciar, más claridad tendremos en cuanto a la contradicción entre estos dos tipos de felicidad.

Felicidad y meditación

La felicidad es también el resultado de la forma en que nosotros nos manejamos.

Entender eso es una cosa, pero tener la paciencia de llevarlo a cabo es otra. Por eso, en la Universidad Espiritual Brahma Kumaris utilizamos muchísimo la herramienta de la meditación porque significa dedicar tiempo para usar la mente de una forma muy positiva, muy pura y muy beneficiosa y eso permite crear la capacidad mental de ser feliz.

Si observamos la producción mental no es armoniosa, no es consecuente con nuestras metas, suena más a ruido que a música bonita.

Entonces, cuando se practica la meditación, se crea internamente una línea creativa que permite esta conciencia mental indispensable.

¿Cuáles son nuestras necesidades? Hay necesidad de dinero, de comer, de dormir, de tener un techo.

Pero, internamente, también hay otras necesidades: de ser amado, de sentirse respetado, de sentirse valioso, útil, de vivir una vida digna.

Todos las tenemos, pero ¿cuántos de nosotros somos conscientes de nuestras necesidades reales y cuántos corremos para satisfacer necesidades que no son indispensables, que, en realidad, no dan felicidad?

Una de las necesidades que tiene el ser humano es la de amar y ser amado y es una de las que más mueve.

Por lo tanto, es importante saber apreciarla para poder satisfacerla en la forma más adecuada.

Consideremos también la posibilidad de satisfacer las necesidades en el ámbito espiritual, lo cual procura una satisfacción más duradera, más profunda, más verdadera, pero menos común.

Cuanto más aprendamos acerca de Dios: como amigo, como papá, como mamá, como compañero, como hijo, aprendemos también a crear matices en nuestras relaciones que son mucho más hermosas, porque cuando estamos satisfechos, somos más generosos por naturaleza.

Otro aspecto esencial que da felicidad es entender porque una de las cosas más agradables es poder entender. Nosotros como seres humanos tenemos la capacidad de entendernos, de entender a los demás, entender a Dios,



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

entender los secretos del funcionamiento de las cosas, y poder acumular información, conocimiento, hacerse sabio, intuitivo y paciente.

Un nuevo aspecto importante para tener felicidad es la sencillez, es decir, llegar a ser tan sutil que se pueda entender todo, pero ser sencillo, puro, humilde, simple.

La sencillez, la humildad y la pureza son claves para alcanzar la felicidad.